

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

El Departamento de Salud Pública (Salud Pública) del Condado de Los Ángeles solicita su asistencia para ayudar a frenar la propagación del nuevo coronavirus en el Condado de Los Ángeles. Las siguientes recomendaciones son para el personal del Servicio de Apoyo a Domicilio (IHSS) que asisten en las actividades de la vida diaria como:

- Limpieza de la casa
- Preparación de comidas/alimentación
- Lavandería
- Servicios de cuidado personal (por ejemplo, ayuda para ir al baño, cuidado bucal, baño y aseo personal)

## ¿Qué es el nuevo coronavirus (COVID-19)?

Los coronavirus son una gran familia de virus. Muchos de ellos infectan a los animales, pero algunos coronavirus de los animales pueden cambiar e infectar a los humanos, y luego pueden propagarse de persona a persona, lo cual sucedió con este coronavirus.

## ¿Cómo se transmite COVID-19?

El COVID-19 puede propagarse de la misma manera que otras enfermedades respiratorias. Se cree que se transmite de una persona infectada que tiene síntomas a otras por medio de:

- Pequeñas gotas producidas al toser, estornudar y hablar.
- Contacto personal cercano, como cuidar a una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos.

## ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Las enfermedades reportadas han variado desde personas que solo presentaron síntomas leves hasta personas con enfermedades graves; algunas necesitan hospitalización o fallecen. Las personas mayores de 65 años, aquellas con afecciones médicas subyacentes y las mujeres embarazadas tienen un riesgo especialmente alto. Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria

## ¿Existe alguna vacuna o tratamiento?

Actualmente, no hay una vacuna disponible y no hay ninguna recomendación sobre algún tratamiento antiviral específico. Las personas infectadas con COVID-19 deben recibir atención de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. Esta es una situación que evoluciona rápidamente, y el CDC continuará brindando información actualizada a medida que esté disponible. El CDC trabaja 24-7 para proteger la salud de las personas.

## ¿Puedo hacerme la prueba de COVID-19?

Si está enfermo, su proveedor de atención médica puede decidir hacer una prueba para el coronavirus. Pero es importante tener en cuenta que la mayoría de las personas mejorará con el descanso y el tiempo. Si está enfermo y cree que debe hacerse la prueba de COVID-19, llame a su médico antes de acudir para recibir atención.

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

## ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a otros del COVID-19?

### Lavado de manos:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, antes y después de realizar cualquier actividad relacionada con el cuidado de personas, y especialmente después de quitarse los guantes u otra ropa protectora.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca antes de lavarse las manos.

### Use barreras apropiadas durante las actividades de cuidado:

#### Guantes

Use guantes desechables para todas las actividades de cuidado y limpieza general, especialmente cuando pueda estar en contacto con:

- Sangre
- Fluidos corporales
- Secreciones (como saliva durante el cuidado bucal)
- Excreciones (como heces u orina durante el cuidado del baño)
- Piel no intacta
- Superficies o sábanas sucias con sangre u otros materiales infecciosos.

#### Mascarillas faciales

Si el cliente tiene una enfermedad respiratoria, use una mascarilla desechable durante las actividades de cuidado. Asegúrese de colocarle también una mascarilla o un cobertor facial de tela al cliente durante estas actividades.

Tire las mascarillas y guantes desechables después de su uso. No reutilizar.

- Cuando se quite los guantes y la máscara, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol. Luego, quítese y deseche la mascarilla e inmediatamente lávese las manos nuevamente con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.

#### Delantales / Batas

Considere usar una bata o delantal de plástico reutilizable o lavable y desinfectelo entre cada uso

- Para actividades de cuidado donde se anticipan salpicaduras y rocíos.
- Para actividades de atención de alto contacto, incluido el baño que brinda oportunidades para la transferencia de patógenos a las manos y la ropa del cuidador.

#### Baño/uso del baño:

- Cuando sea posible, considere dar baños en la cama a los pacientes con síntomas de enfermedades respiratorias para evitar salpicaduras y mojarse las máscaras.
- Cierre la tapa del inodoro o del retrete antes de vaciar los residuos para evitar rocíos o salpicaduras

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

## Lavandería:

- Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave y seque los artículos utilizando la configuración más caliente apropiada para la tela.
- Evite sacudir la ropa.
- Si la ropa está sucia, use guantes desechables y mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo durante el lavado. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con los artículos de otras personas.

## Alimentación:

- Lávese las manos antes de preparar la comida y use las barreras de protección apropiadas, incluidos guantes y mascarilla, si el paciente está enfermo durante la alimentación. Use guantes mientras lava los utensilios y lávese las manos después de quitarse los guantes.

## Limpieza de la casa:

- Limpie y desinfecte rutinariamente todas las superficies que son tocadas frecuentemente, esto incluye mesas, perillas de las puertas, interruptores de luz, mostradores, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- Para la desinfección, las soluciones blanqueadoras domésticas diluidas, las soluciones con alcohol de al menos un 70% de alcohol y los desinfectantes domésticos comunes registrados por la EPA deben ser efectivos. Para obtener más información, consulte la Guía de salud pública "[Prevención de la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar](#)".

## ¿Qué debo hacer si creo que tengo síntomas de COVID-19?

Comuníquese inmediatamente con su establecimiento o proveedor de atención médica regular para obtener orientación y evaluación.

- Quédese en casa si está enfermo. Trate de que alguien más cuide al paciente.
- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Quédese en casa hasta que hayan pasado al menos 7 días después de que aparecieron sus síntomas Y al menos 3 días después de que se haya recuperado. La recuperación significa que su fiebre ha desaparecido durante 72 horas sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre y sus síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento) han mejorado.
- Si vive con el paciente y no hay otros cuidadores, minimice el tiempo que pasa en la habitación del paciente y si es posible use un baño separado.
- Use una máscara durante las actividades de cuidado y también coloque una máscara sobre el paciente.
- Evite compartir artículos personales del hogar como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en el hogar. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies de alto contacto, como mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.

Informe a todos sus contactos cercanos que necesitan estar en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Los contactos cercanos incluyen a todos los miembros del hogar, cualquier contacto íntimo y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos, comenzando 48 horas

# Enfermedad del coronavirus (COVID-19)

antes de que comenzaran sus síntomas hasta que finalice su período de aislamiento. Además, cualquier persona que haya tenido contacto con los fluidos y/o secreciones de su cuerpo (como tos / estornudos, que haya compartido utensilios o saliva, o le haya brindado atención sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena. Consulte la [guía de atención domiciliaria](#) para obtener información adicional sobre lo que debe hacer si está enfermo.

## ¿Qué sucede si puedo haber estado expuesto a alguien con COVID-19 pero no tengo síntomas?

- Si usted es un contacto cercano de alguien con un caso sospechoso o confirmado por laboratorio de COVID-19 (estuvo a menos de 6 pies de esa persona durante más de 10 minutos, comenzando con 48 horas antes de que comenzaran los síntomas hasta que finalizó su período de aislamiento o tuvo contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como tos / estornudos, compartió utensilios o saliva o le brindó atención sin usar equipo de protección), deberá ponerse en cuarentena durante 14 días y llamar a su proveedor de atención médica si presenta síntomas.
- Si usted no es un contacto cercano de un caso sospechoso o confirmado por laboratorio de COVID-19, no es necesario hacer nada más que practicar medidas de prevención cotidianas y distanciamiento físico (social), y controlarse para detectar síntomas de enfermedades respiratorias, como fiebre y tos.
- Si ha estado en contacto con alguien que fue contacto de otra persona con COVID-19, pero que no tuvo síntomas (es decir, usted es el contacto de un contacto), no se considera que esté expuesto al COVID-19. No hay necesidad de hacer otra cosa más que practicar la prevención diaria y el distanciamiento físico (social).

## ¿Qué pasa si estoy estresado por el COVID-19?

Cuando escucha, lee o mira las noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, es normal que se sienta ansioso y muestre signos de estrés. Es importante cuidar su propia salud física y mental. Para obtener ayuda, llame a la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

## Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, noticias falsas y los engaños que rodean a la enfermedad del nuevo coronavirus. La información precisa, incluyendo los anuncios de nuevos casos en el condado de Los Ángeles, será siempre distribuida por el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. El sitio web tiene información adicional sobre COVID-19, incluyendo una guía para lidiar con el estrés.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Redes sociales: @lapublichealth
- Línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (800) 854-7771.
- Llame al 2-1-1